

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA
6-7 YOSHLI BOLALARNING EGILUVCHANLIK
SIFATINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Ziyatov Muhammad Namazovich,

Samarqand davlat tibbiyot universiteti o'qituvchisi

TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF
FLEXIBILITY QUALITIES IN 6-7 YEAR OLD
CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS

Ziyatov Mukhammad Namazovich,

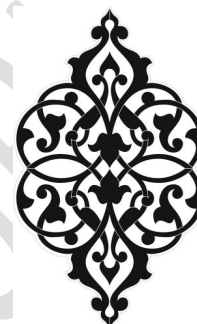
teacher of the Samarkand State Medical University

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ
ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Зиятов Мухаммад Намазович,

преподаватель Самаркандского государственного медицинского
университета

+998944116669
ziyatovmuhammad@
gmail.com



Annotatsiya: Bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Amaliyotda qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar ko'pincha bu jismoniy sifatga bilvosita ta'sir ko'rsatadi, biroq egiluvchanlikning yetarli darajada rivojlanishiga to'liq imkon yaratmaydi. Natijada bolalarda egiluvchanlikni kompleks va optimal shakllantirishga qaratilgan samarali yondashuvlar yetishmaydi. Shu bois, bu yo'nalishda pedagoglar va mutaxassislar oldida yangi muammo — bolalarda jismoniy harakatlarni qisqa muddat ichida puxta o'zlashtirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori bosqichga ko'tarish imkonini beradigan samarali vosita va metodlarni topish zaruriyati vujudga kelmoqda.

Kalit so'zlar: 6-7 yosh bolalar, statik, stretching, mashq, pedagogik tajriba, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat.

Abstract: Today, the development of flexibility in preschool children is one of the most pressing issues. Physical exercises currently used in practice often have only an indirect impact on this physical quality and do not fully ensure the adequate development of flexibility. As a result, there is a lack of effective and optimal approaches aimed at the comprehensive development of flexibility in children. This leads to a new challenge for educators and specialists: the need to find effective methods and tools that allow children to master physical movements quickly and improve their overall physical readiness in a short period.

Keywords: 6–7-year-old children, static, stretching, exercise, pedagogical practice, flexibility, physical readiness, physical quality.

Аннотация: В настоящее время развитие гибкости у детей дошкольного возраста является одной из актуальных проблем. Физические упражнения, применяемые на практике, часто оказывают лишь косвенное влияние на развитие этой физической способности и не обеспечивают её полноценного формирования. В результате ощущается нехватка эффективных подходов, направленных на комплексное и оптимальное развитие гибкости у детей. Поэтому перед педагогами и специалистами возникает новая задача — найти такие методы и средства, которые позволят детям в короткие сроки овладеть двигательными навыками и значительно повысить уровень физической подготовки.

Ключевые слова: дети 6–7 лет, статика, растяжка, упражнения, педагогическая практика, гибкость, физическая подготовка, физические качества.

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION)

Maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish masalasi bugungi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Chunki qo'llanilayotgan jismoniy mashqlarning aksariyati ushbu jismoniy sifatga bilvosita ta'sir ko'rsatgan holda, uning optimal darajada shakllanishini to'liq ta'minlay olmaydi. Shu sababli, mutaxassislar oldida jismoniy harakatlarni qisqa muddat ichida bolalarga samarali o'rgatish va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish imkonini beradigan usul va vositalarni topish vazifasi dolzarblashmoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning mushaklarida kechadigan fiziologik jarayonlar va tabiat qonuniyatlarini hisobga olgan holda, statik stretching mashqlari egiluvchanlikni shakllantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar paytida mushaklarda doimiy taranglik hosil bo'lib, bu yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarida ma'lum darajada funksional o'zgarishlar yuzaga kelishiga olib keladi. Bu esa tanani keng qamrovda moslashishga tayyorlaydi, ayniqsa dinamik ish tartibiga nisbatan.

Statik stretching mashqlarining o'ziga xos jihatlaridan biri — o'pkaning ventilyatsiyasi aynan harakat bajarilishi vaqtida emas, balki mashq tugagandan keyin birinchi daqiqalarda maksimal darajaga yetishidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA (ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ / MATERIALS AND METHODS)

Tadqiqotchil D. Lindhard fikricha, statik stretching mashqlari tugagach, nafas olish faollashadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, qon aylanishining daqiqalik hajmi va yurak urish hajmi ortadi. Bu esa mashq vaqtida mushak tolalarining kuchli tarangligi sababli mayda qon tomirlarning siqilishi va shu hududlarda gipoksiya holatining yuzaga kelishi bilan izohlanadi. Natijada anaerob almashinuv mahsulotlari, xususan, sut kislotasi faol mushaklarda to'planadi. Mashq tugagach, mushaklar qon bilan ta'minlanib, kislotalar umumiy qon aylanishiga o'tadi va nafas markazini qo'zg'atadi. Bu esa o'pka faoliyatini kuchaytirib, to'plangan zararli mahsulotlarning oksidlanishini ta'minlaydi.

Statik stretching mashqlari vaqtida faol mushaklardagi qon aylanishi kamayadi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, bu holatda boshlang'ichda qon chiqishi ko'payadi, keyinchalik esa bu qiymat dastlabki darajaning yarmigacha tushadi. Bu mashqlar paytida yuklama maksimal darajaning o'rtacha 10 foizidan oshmaydi. Biroq mushaklarga yetib boruvchi qon oqimi kuchayadi. Agar yuklama 20-30 foizga yetgudek bo'lsa, qon ta'minoti sezilarli darajada kamayadi yoki to'xtaydi.

O. Goncharova olib borgan tadqiqotlarda statik stretching mashqlaridan keyingi qon aylanishi va nafas tizimidagi o'zgarishlar markaziy asab tizimidagi qayta moslashuv jarayonlari bilan bog'liq deb ta'riflanadi. Uning fikriga ko'ra, miya yarim sharlari harakat analizatorlari sohasida bunday mashqlar davomida doimiy qo'zg'alish o'chog'i shakllanadi. Bu esa vegetativ funksiyalarning faollashuviga olib keladi.

MUHOKAMA/OBSUJDENIYE/DISCUSSION

Bugungi kunda eng keng tarqalgan stretching mashqlari aynan cho'zish asosida tuzilgan bo'lib, bu uslub jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishning samarali yo'llaridan biri sifatida qaralmoqda.

Stretching — bu bo'g'imlarda harakatchanlik va egiluvchanlikni yaxshilash, shuningdek bo'g'imlar mustahkamligini oshirish, mushak-boylam tizimini faollashtirish va ularning elastikligini kuchaytirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar to'plamidir. Bu mashqlar kuchli mushaklar va boylamlarning moslashuvchanligini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan.

Mazkur uslubning mohiyati shundan iboratki, u tananing ma'lum mushak guruhlarini asta-sekinlik bilan cho'zishga asoslanadi. Harakatlar juda sokin va yumshoq tarzda bajariladi, mushaklar cho'zilib, bir holatda ma'lum vaqt saqlanib turiladi.

Cho'zish texnikasi aniq tartibga ega bo'lib, u mushaklar yoki mushak guruhlarining uzunligini oshirish va bu holatni vaqt davomida saqlab qolishga qaratilgan. Stretch mashqlari paytida tog'aylar uzayadi, boylamlar "qiziydi" va bo'g'imlar harakatga tayyor holatga keladi. Harakatdagi bo'g'imlar va og'riqsiz qisqaradigan mushaklar inson salomatligi va faoliyat sifati uchun muhim hisoblanadi.

NATIJALAR (РЕЗУЛЬТАТЫ / RESULTS)

Stretchingning asosiy prinsipi — bu muntazamlik

va bosqichma-bosqichlik, mashqlar og'riqsiz bo'lishi shart. Cho'zish texnikasi mushaklarning tabiiy holatlariga asoslangan: ya'ni taranglashish va bo'shashish. Taranglashish — bu mushaklarning bir xil yuklama ostida asta-sekin uzayish xususiyati, bo'shashish esa — bu yuklama ostida asta-sekin tinchlanish holatidir.

Stretch mashqlari tonusdagi mushaklarning kuchlanishini kamaytirishga yordam beradi, chunki ular katta qarshilikni yengishga asoslanmagan. **Statik stretching** mashqlari esa mushaklarni harakat chegarasigacha cho'zish orqali bajariladi. Bu holatda miya refleksli tarzda mushakni ortiqcha cho'zilmasligi uchun qisqartirish signallarini yuboradi. Erishilgan cho'zilish holati bir necha soniya davomida saqlanadi. Miya yarim sharlarining po'stlog'ida 6-10 soniya davomida xavfsizlik signallari paydo bo'ladi, bu esa mushaklarni bo'shashtiradi va keyingi cho'zish bosqichiga imkon yaratadi. 20-24 soniyadan keyin cho'zish yanada samarali ta'sir ko'rsatadi.

Cho'zilgan mushaklar yuqori ish unumdorligiga ega bo'ladi. Cho'zish davomida elastik energiya mushak to'qimalarida to'planadi va qisqarish jarayonida yana tiklanadi. Stretching mashqlari an'anaviy jismoniy harakatlardan farqli pozitsiyalar asosida tuziladi va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun **ballistik mashqlarni** qo'llashdan saqlaniladi. Sababi:

1. Tez cho'zilish natijasida mushaklar va biriktiruvchi to'qimalar moslashishga ulgurmaydi;
2. Keskin cho'zish og'riqli holatlarga va shikastlanish xavfiga olib keladi;
3. Mushakka kuchli tortishish berilganda reflektor tarzda qisqarish sodir bo'ladi, bu esa elastiklikni cheklaydi.

Cho'zish texnikasiga ko'ra, mushakni majburan tortishdan ko'ra, uni asta-sekin va nazoratli tarzda cho'zish ma'qul. Mashqlarni me'yorida, ortiqcha kuch sarflamasdan va bosqichma-bosqichlik bilan bajargan holda mushaklar moslashuvchan va tana egiluvchan holga keladi.

Stretchingning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati shundaki, u tananing turli qismlarini zarur yo'nalishlarda cho'zish orqali mushaklardagi taranglik va bo'shashish holatlarini muvozanatlashga xizmat qiladi. Yuklamaning darajasi va yo'nalishi o'zgargan sari ko'plab mushak guruhlarini ishga jalb qilinadi, bu esa harakat tizimini kompleks shakllantirishga imkon beradi.

XULOSA/ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSIONS

Sportda yuqori darajadagi mahoratga erishish, birinchi navbatda, mushak sezgirlikning yuksak rivojlanishi va harakatga doir barcha hislarni tahlil qilish qobiliyati bilan belgilanadi. **Statik stretching** mashqlari esa aynan ana shu sezgirlikni rivojlantirish uchun qulay vositadir.

Shunday qilib, ilmiy va amaliy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, statik stretching mashqlari insonning psixofiziologik imkoniyatlarini takomillashtiruvchi, egiluvchanlikni o'rgatuvchi eng muhim usullardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, maktabgacha ta'limning katta guruhiga mansub bolalarda statik stretching mashqlari ularning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim.

ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: 2018.
2. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni. – Toshkent: O'zbekiston, 2015 yil, 4-sentabr.
3. Mirziyoyev Sh.M. “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori, PQ–3031-son. – 2017 yil 3-iyun.
4. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi. – 2019-yil, 13-fevral.
5. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020. O'quv qo'llanma.
6. Haydarov B.T., Eshtayev A.K., Ibroimova G.X. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish usullari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2019. O'quv-uslubiy qo'llanma.
7. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya nazariyasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020. Darslik.
8. Назарова А. Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми. — Санкт-Петербург, 2010. – 35 б.
9. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini shakllantirish. – Toshkent: O'zbekiston, 2004. – 5-bet.